

B2 体操 振り下ろし (10回1セット)

1. 患者は座位の姿勢をとり術者は水パックを C7 部分に当てる (底辺は上)



2. 両手を合わせて、肩関節屈曲90°、肘関節伸展位で保持



3. 手を合わせる力を最大限入れたまま、肘 J0 伸展位のまま最大挙上する (この時、手を上げていくのと同時に手を見ながら目線も上に)

4. 肘を伸展位のまま、両手の力は抜かずに、手を振り下ろしていく。 (手の力は抜かずに同時に目線も下げていく) (この一連の流れで1回)

